

УДК 796.015

Четверикова А.В.¹, Захаріна Є.А.²

¹ студ. гр. УФКС-130 НУ «Запорізька політехніка»

² д-р пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

СТАНОВЛЕННЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ У МАРГАНЕЦЬКІЙ ГРОМАДІ

Пауерліфтинг – це вид спорту, який включає в себе три основні вправи: присідання зі штангою на плечах, жим лежачи на лаві, та станову тягу. Метою пауерліфтингу є підвищення максимальної ваги, яку спортсмен може підняти в кожній з цих вправ. У змаганнях з пауерліфтингу учасники мають три спроби на кожну вправу, і перемагає той, хто підняв найбільшу загальну вагу за три спроби. Пауерліфтинг – це важкий спорт, який вимагає від спортсменів великих фізичних зусиль, вміння технічно правильно виконувати вправи, а також дисципліни й самовладання.

Федерація IPF (International Powerlifting Federation) є міжнародною спортивною організацією, яка займається розвитком та популяризацією пауерліфтингу в усьому світі. Федерація IPF була заснована в 1971 році та налічує більше 100 національних федерацій, що об'єднані за спільними правилами та стандартами змагань. Федерація організовує чемпіонати світу, європейські та інші міжнародні змагання з пауерліфтингу, а також розвиває допоміжну інфраструктуру, наприклад, суддівство, антидопінгову політику тощо.

Участь у змаганнях Федерації IPF дає спортсменам можливість підняти нові вагові рекорди, отримати міжнародне визнання та статус у світі спорту. Крім того, участь у змаганнях з пауерліфтингу може допомогти покращити фізичну форму, збільшити силу та масу м'язів, а також покращити загальний стан здоров'я.

Організація забезпечує дотримання стандартів безпеки та етики в спортивному змаганні, а також забезпечує належний рівень підготовки та кваліфікації суддів та тренерів. Федерація IPF працює над розвитком

пауерліфтингу як високоінтенсивної форми фізичного тренування та спорту, і в цілому змаганням щодо досягнення максимальних результатів у силі, швидкості та техніці виконання вправ. Для того, щоб стати членом Федерації IPF, необхідно отримати ліцензію та пройти відповідну підготовку в обраній національній федерації. Спортсмени, які входять до складу збірних команд своїх країн, можуть брати участь у міжнародних змаганнях, що організовує Федерація IPF.

Загалом, Федерація IPF забезпечує не тільки можливість змагань у пауерліфтингу, а й допомагає розвивати цей вид спорту, залучаючи до нього все більше людей та допомагаючи їм покращити свої навички та досягнення у цій галузі.

В нашій Марганецькій громаді секція пауерліфтингу існує з 2000 р. Першим з тренерів в цій секції був Єфименко Юрій Яковлевич, який був багаторазовим чемпіоном області та України з пауерліфтингу в федерації IPF. В подальшому проводяться змагання на його пам'ять.

Наш студент Кисельов Дмитро Володимирович (група УФКС – 122) займався у тренера Мальцева Максима Максимовича майже 5 років дійшовши сходинки майстра спорту та найвищого п'єдесталу – чемпіона та рекордсмена області та України.

Згодом Д.В. Кисельов зайняв посаду тренера-методиста в спортивному клубі «Гірник». Протягом п'ятнадцяти років виховує чемпіонів області та України, рекордсменів області та України та майстрів спорту з пауерліфтингу. За час тренерської кар'єри виховав 8 майстрів спорту та 12 кандидатів в майстри спорту України.

З самих видатних спортсменів:

- Четверикова Анна Віталіївна (студентка групи УФКС-130), багаторазова чемпіонка області, восьмиразова чемпіонка України, яка через пів року тренувань виконала норматив кандидата в майстри спорту, ще через 2 роки виконала норматив майстра спорту України, ставши абсолютною чемпіонкою та рекордсменкою України в ваговій категорії до 57 кілограмів. В її скарбничці багато медалей та грамот і почесне звання; «Найкраща спортсменка Дніпропетровської області» за підсумками 2016 року та отримала звання «Людина року» в номінації «спортсменка»;

- Денисов Дмитро Дмитрович чотириразовий чемпіон України, багаторазовий чемпіон області, виконав норматив майстра спорту України та став чемпіоном і рекордсменом в ваговій категорії до 59 кілограмів;

- Шишлов Руслан Володимирович триразовий чемпіон України, майстер спорту в ваговій категорії до 88 кілограмів серед чоловіків з ураженням опорну рухового апарату.

Не одним спортом єдині! Проводимо колективні тренування на свіжому повітрі для популяризацію здорового способу життя. Колективні походи та

відпочинки з використанням рухливих ігор і квестів. Організовуємо відкриті змагання для всіх вікових груп на спортивних майданчиках з пауерліфтингу та жиму лежачи. Проводимо семінари та лекції на теми здорового харчування, впливу рухової активності на здоровий спосіб життя.

В наш нелегкий час Д.В. Кисельов та А.В. Четверикова продовжують працювати та виховувати вже нове покоління пауерліфтерів на новій посаді тренера-викладача в ДЮСШ «Гірник». Адже за молодими спортсменами стоїть здорова нація та наше майбутнє!